POLAR EQUINE RS800CX

Guia de comienzo rápido

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

TABLA DE CONTENIDOS

1. INTRODUCCIÓN 4

2. CONTENIDO DEL PAQUETE 5

3. FUNCIONES DE LOS BOTONES 7

4. PUESTA EN MARCHA DEL TRAINING COMPUTER 8

5. COLOCACIÓN DE LA BASE DE ELECTRODO 9

6. COLOCACIÓN DE LA CINTA 12

7. UTILIZACIÓN DEL SENSOR G5 GPS 15

8. VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON EL TRAINING COMPUTER 19

9. INICIO DE LA GRABACIÓN DEL ENTRENAMIENTO 20

10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 22

11. INFORMACIÓN IMPORTANTE 23

Cuidado y mantenimiento 23

Servicio técnico 24
Garantía 25
Limitación de
responsabilidades 26

1. INTRODUCCIÓN

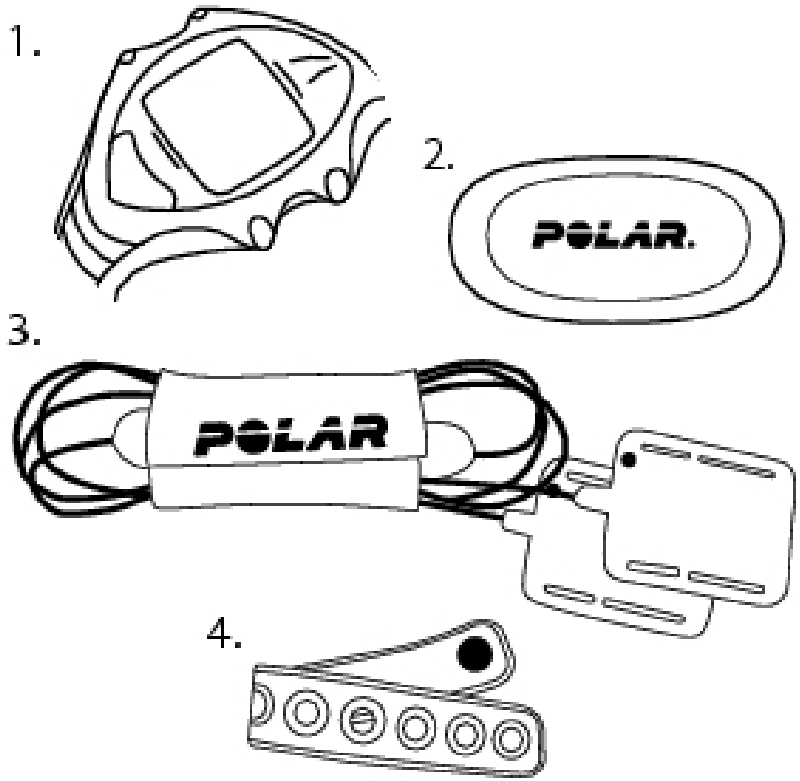
El Polar RS800CX Equine es el sistema de entrenamiento para caballos más completo existente. Ha sido desarrollado a partir del sistema de entrenamiento RS800CX para personas. Lee con atención el Manual del usuario completo para aprovechar al máximo todas las funciones del sistema. Si has adquirido este sistema de entrenamiento recientemente y deseas probarlo de inmediato, ¡esta guía de primeros pasos es lo que necesitas!

Descarga del CD el Manual del usuario completo y esta guía de primeros pasos en otros idiomas (disponible en inglés, alemán, francés, italiano, español, finés y sueco). Puedes descargar la versión más reciente del Manual del usuario completo y esta guía de primeros pasos desde www.polar.com/support.

También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

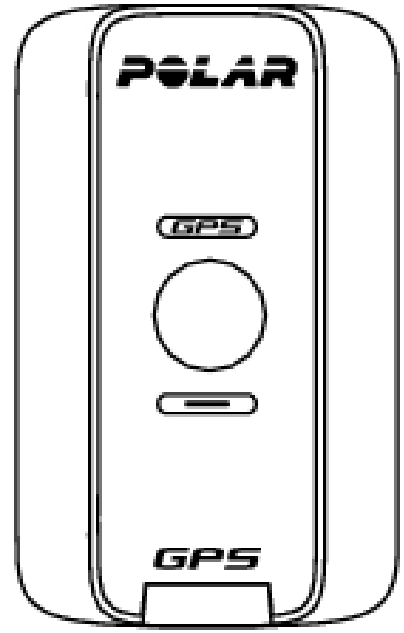
2. CONTENIDO DEL PAQUETE

1. El **training computer RS800CX** recibe, muestra y graba todos los datos medidos por el sensor de frecuencia cardíaca y el sensor G5 GPS.
2. El **sensor de frecuencia cardíaca** mide la frecuencia cardíaca del caballo en tiempo real y envía esta información de forma inalámbrica y continua al training computer.
3. La **base de electrodo Equine** detecta la señal eléctrica de cada pulsación. Incluye un bolsillo para el sensor de frecuencia cardíaca y dos electrodos. El electrodo positivo está marcado con un signo más y el electrodo negativo, con un signo menos. *En lugar de la base de electrodo, el conjunto Polar Equine Science (n.º 93046677) incluye la cinta Equine. Para más información, consulta el capítulo 6. Colocación de la cinta.*
4. Dos **correas de plástico** para sujetar la base de electrodo.

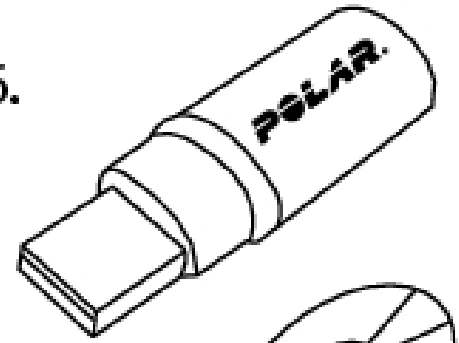


5. El **sensor G5 GPS** mide la velocidad y la distancia en tiempo real. El Manual del usuario del sensor G5 GPS se puede descargar de www.polar.com/support. *El sensor G5 GPS sólo se incluye en el paquete Polar Equine RS800CX GPS (ref. 93046674).*
6. El **adaptador USB IrDA** utiliza una conexión por infrarrojos para transferir los datos grabados del training computer al PC.
7. **CD-ROM:** incluye el **software ProTrainer 5 Equine Edition**, que muestra un registro de entrenamiento, gráficos, tablas e informes en tu PC para un análisis en profundidad de los datos grabados durante el entrenamiento. El CD-ROM incluye también un Manual del usuario completo para ayudarte a sacar el máximo partido a tu training computer.

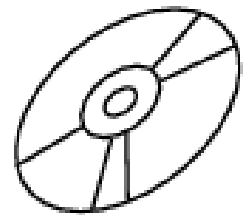
5.



6.

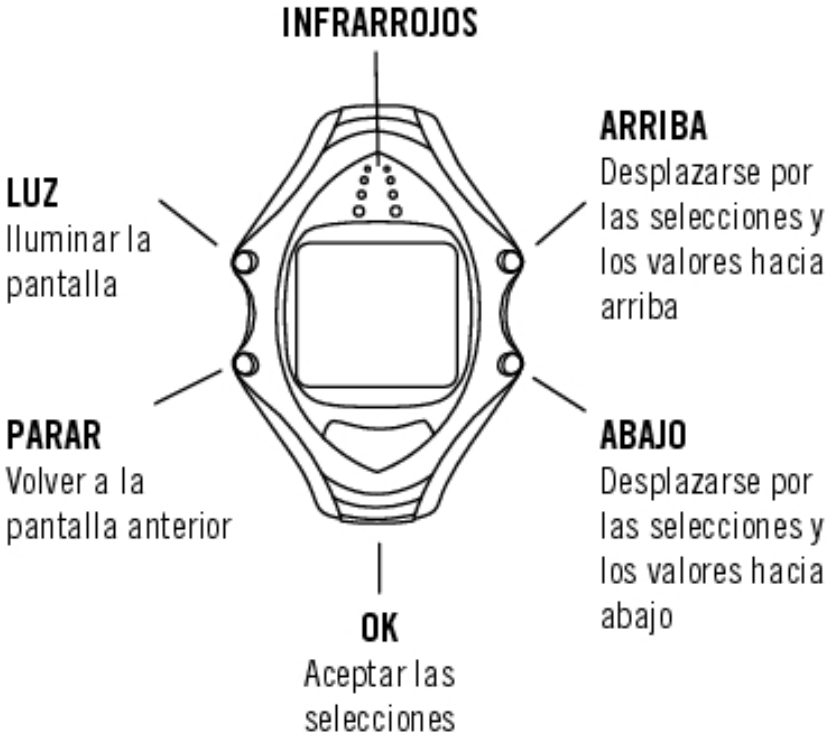


7.



3. FUNCIONES DE LOS BOTONES

- **ARRIBA/ABAJO**: Desplazarse por los menús y ajustar valores.
- **OK**: Entrar en un menú, confirmar una selección e iniciar el ejercicio.
- **PARAR**: Salir de un menú, volver a la pantalla anterior, dejar sin cambios los ajustes, cancelar selecciones, poner en pausa y detener el ejercicio.
- **LUZ**: Púlsalo una vez para que la retroiluminación se active durante 5 segundos al pulsar cualquier otro botón. También puedes bloquear los botones pulsando y manteniendo pulsado el botón LUZ durante dos segundos.



4. PUESTA EN MARCHA DEL TRAINING COMPUTER

De forma predeterminada, el training computer RS800CX se apaga para ahorrar carga de la pila. Pulsa OK dos veces para activarlo.

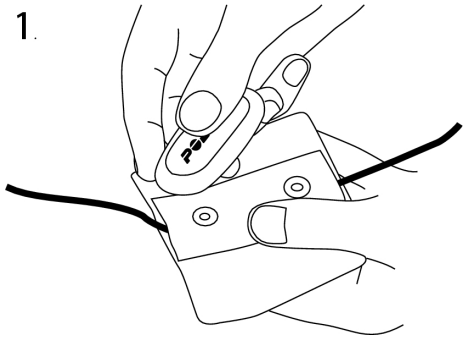
Selecciona el idioma y pulsa OK para confirmar. A continuación, personaliza los ajustes básicos. Para ajustar los datos, utiliza ARRIBA o ABAJO y acepta con OK.

Debes introducir los ajustes básicos, aunque no se refieran al caballo. Si no introduces los ajustes básicos, el training computer RS800CX te recordará que debes introducirlos antes de cada ejercicio.

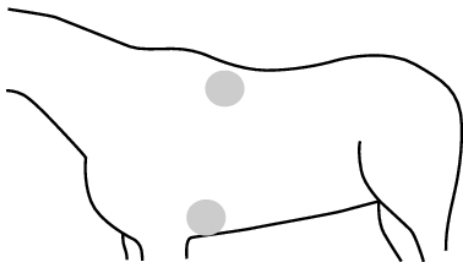
1. **Hora**: Selecciona **12 h** o **24 h** y configura la hora local.
2. **Fecha**: Configura la fecha actual, dd=día, mm=mes, yy=año.
3. **Unidades**: Selecciona unidades métricas (kg/cm/km) o unidades británicas (lb/ft/mi).
4. **Peso**: Introduce tu peso.
5. **Altura**: Introduce tu altura.
6. **Nacimiento**: Introduce tu fecha de nacimiento, dd=día, mm=mes, yy=año.
7. **Sexo**: Selecciona **Hombre** o **Mujer**.
8. Se muestra **¿Ajustes OK?**. Selecciona **SÍ** para aceptar guardar los ajustes. Selecciona **No** si los ajustes son incorrectos y es necesario cambiarlos. Pulsa PARAR para volver a los datos que desees cambiar.

5. COLOCACIÓN DE LA BASE DE ELECTRODO

1



2

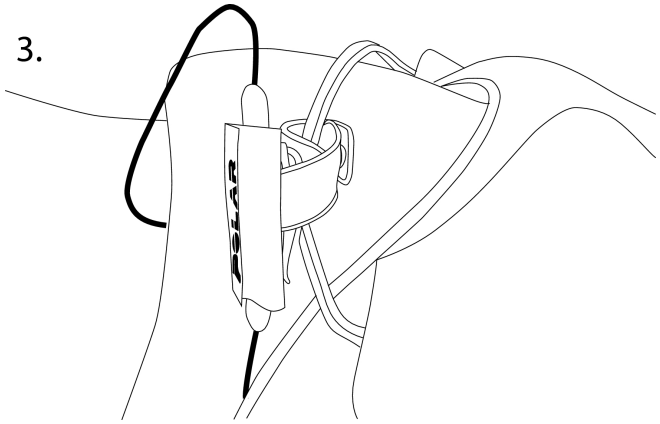


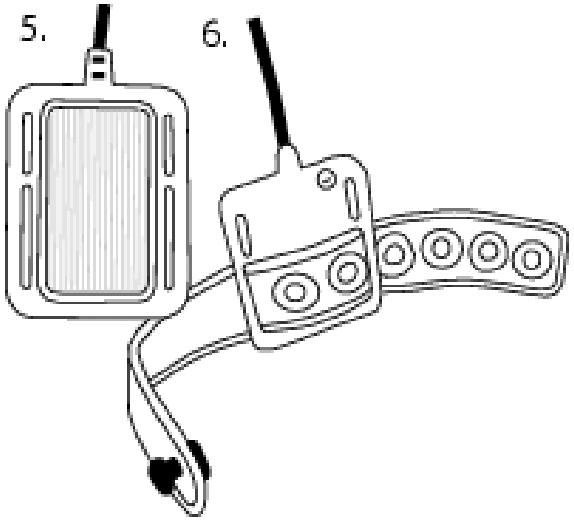
1. Sujeta el sensor de frecuencia cardíaca al bolsillo de la base de electrodo. Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.
2. El sensor de frecuencia cardíaca registra impulsos eléctricos muy pequeños emitidos por el corazón. Para que el sensor de frecuencia cardíaca pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las almohadillas de los electrodos y la piel del caballo.
   Humedece correctamente las almohadillas de los electrodos y las partes del pelo del caballo en las zonas en las que se colocan las almohadillas de los electrodos (consulta la imagen). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de estas áreas. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.

Para optimizar el contacto entre la piel del caballo y las almohadillas de los electrodos, puedes aplicar gel de contacto a las almohadillas. Así asegurarás una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo.

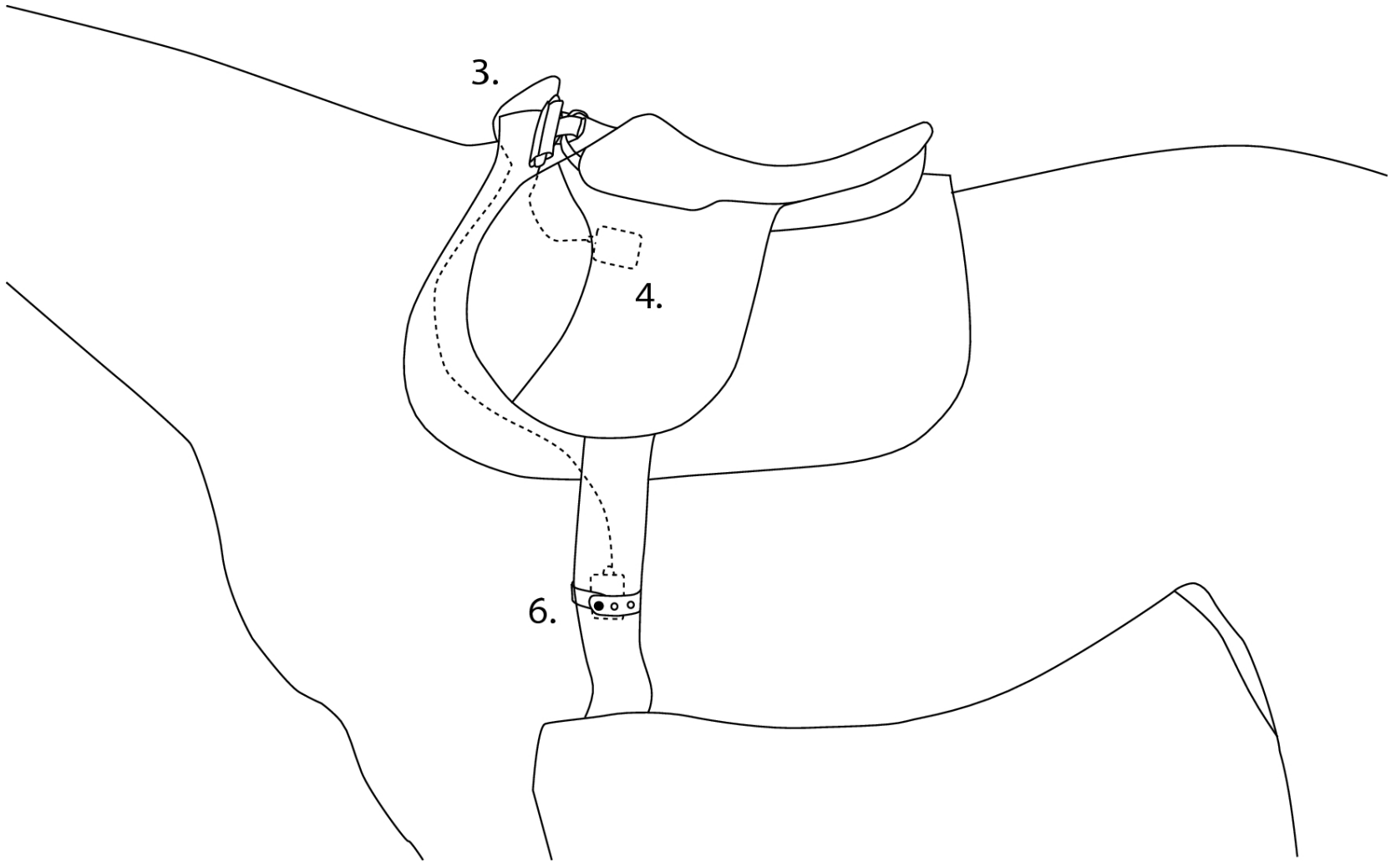
Consulta las imágenes de esta página y la siguiente.

3. Sujeta el bolsillo a la montura con una de las cintas de plástico (3).
4. Coloca la almohadilla del electrodo positivo (cable corto) por debajo de la montura (4) en el lado izquierdo del caballo. Asegúrate de que el lado del electrodo de la almohadilla quede orientado hacia la piel del caballo (5). El peso del jinete mantendrá colocado el electrodo.
5. Sujeta la almohadilla del electrodo negativo (cable largo) por debajo de la cincha con una cinta de plástico (6) y aprieta la cincha. Si es necesario, puedes colocar una esponja húmeda entre la almohadilla del electrodo negativo y la cincha para asegurar un buen contacto con la piel.



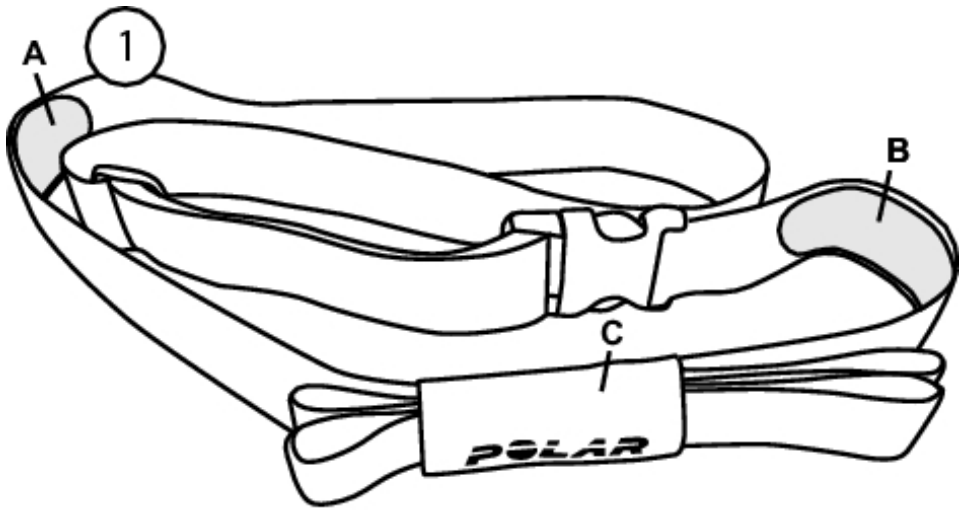


Para ver un tutorial en vídeo, visita http://www.polar.com/en/polar_community/videos. Consulta el Manual del usuario del training computer para obtener instrucciones acerca de cómo visualizar la frecuencia cardíaca del caballo y grabar una sesión de entrenamiento. El Manual del usuario se puede descargar de www.polar.com/support.


3.
4.
6.

6. COLOCACIÓN DE LA CINTA

La cinta Polar Equine viene incluida en el conjunto RS800CX Science (ref. 93046677)



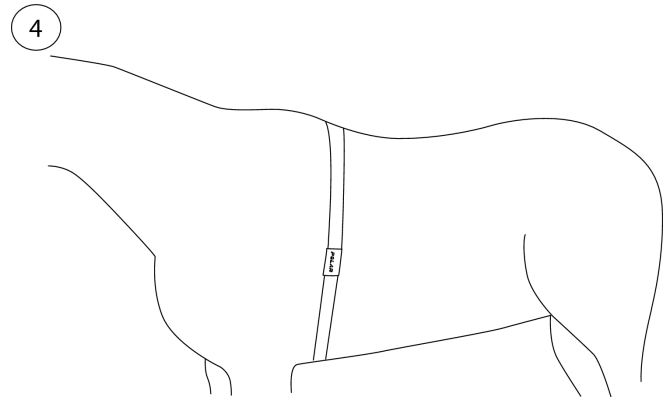
1. **Cinta:** Las áreas de electrodos de plástico (A, B) situadas en el reverso de la cinta detectan la frecuencia cardíaca. El bolsillo (C) protege el sensor de frecuencia cardíaca de golpes y arañazos e impide que se caiga de la cinta.
2. **Sensor de frecuencia cardíaca H3:** El sensor de frecuencia cardíaca H3 envía la señal de frecuencia cardíaca al training computer.

También podrás encontrar tutoriales en vídeo en la página http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

1. Para que el sensor de frecuencia cardíaca pueda leer correctamente la frecuencia cardíaca, asegúrate de lograr un buen contacto entre las áreas de los electrodos de plástico y la piel del caballo. Humedece adecuadamente la cinta, por ejemplo en un cubo de agua (1).

2. Humedece también las partes del pelo del caballo en las zonas en las que se colocan los electrodos de la cinta (2). Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, puedes recortar el pelo de las áreas en las que se colocarán los electrodos. De este modo mejorarás considerablemente la calidad de la señal de frecuencia cardíaca.

3. Sujeta el sensor de frecuencia cardíaca al bolsillo (3). Asegúrate de cerrar bien el bolsillo.



4. Coloca la cinta de la forma indicada (4), con el bolsillo del sensor de frecuencia cardíaca situado en el lado izquierdo del caballo. De esta forma, te asegurarás de que los electrodos de la cinta estén en la posición correcta.

5. Se recomienda aplicar gel de contacto a los electrodos de la cinta. Así te asegurarás una mejor detección de la frecuencia cardíaca del caballo. El gel debe aplicarse a las áreas de electrodos del reverso de la cinta.

El alcance del sensor de frecuencia cardíaca es de más de 10 m. Por tanto, puedes hacer un seguimiento de la frecuencia cardíaca del caballo también durante el trabajo a la cuerda.

Para ver un tutorial en vídeo, visita http://www.polar.com/en/polar_community/videos. Consulta el Manual del usuario del training computer para obtener instrucciones acerca de cómo visualizar la frecuencia cardíaca del caballo y grabar una sesión de entrenamiento. El Manual del usuario se puede descargar de www.polar.com/support.

7. UTILIZACIÓN DEL SENSOR G5 GPS

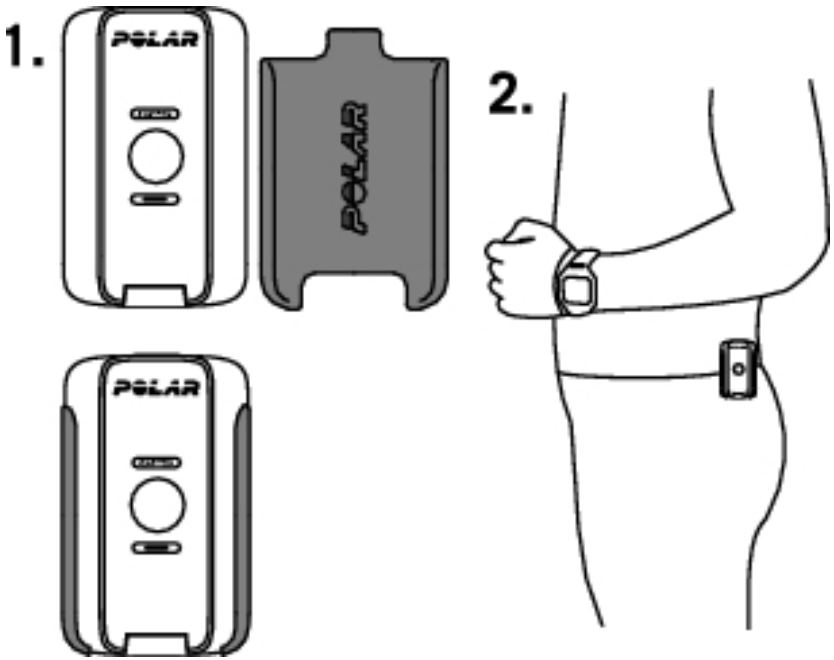
El sensor G5 GPS sólo se incluye en el paquete Polar Equine RS800CX GPS. Para obtener instrucciones completas acerca de cómo utilizar el sensor G5 GPS, descarga el Manual del usuario desde el CD o desde www.polar.com/support.

Uso del Polar G5

1. Para encender el G5, pulsa el botón de encendido durante un segundo y suéltalo. Ambos LED destellarán dos veces en verde para indicar la activación del dispositivo.
2. El LED de señal de GPS destellará en rojo para indicar que el G5 está buscando señales de satélites. Para una mejor recepción de las señales de los satélites, sal al exterior y aléjate de árboles y edificios altos. En buenas condiciones, se pueden tardar 30-60 segundos en coger la señal de los satélites por primera vez. El G5 encontrará más rápidamente las señales si te mantienes inmóvil durante la búsqueda.
3. El LED de señal de GPS destellará en verde una vez se detecten las señales y se determine tu posición. El G5 ya estará listo para la acción.
4. Para apagarlo, pulsa el botón de encendido durante un segundo. La alimentación se apaga automáticamente si el G5 no puede localizar señales de satélite o si la posición no cambia durante 60 minutos.

Cómo ponerse el GPS Clip

1. Coloca el G5 con el logotipo "POLAR" en posición vertical encima del clip y presiona para fijarlo (1).
2. Sujeta el clip a tu ropa, por ejemplo en el elástico del pantalón o en el cinturón, en el mismo lado del cuerpo que el brazo en el que te pongas tu training computer (2).

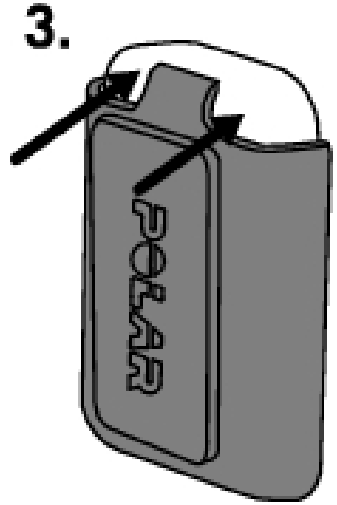


Asegúrate de que el clip quede bien sujeto para evitar que se caiga accidentalmente.

Coloca el G5 en posición vertical, de forma que el logotipo "POLAR" quede orientado hacia arriba, lo que permite que la señal de GPS sea lo más nítida posible.

Si sujetas el G5 en el clip alejado de tu cuerpo, por ejemplo en una mochila, pueden producirse interferencias en las señales entre el training computer, el G5 y la recepción de satélite. De esta forma, la información de GPS en los datos de entrenamiento podría ser inexacta.

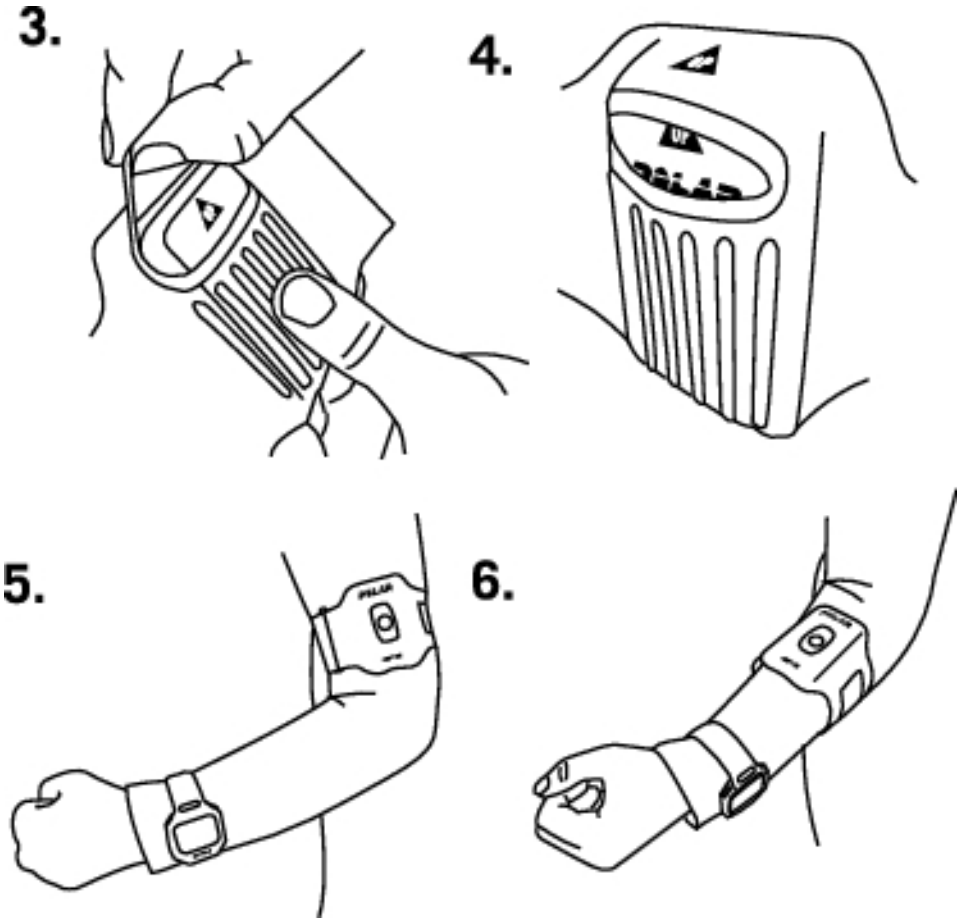
3. Para retirar el G5 del clip (3): Sujeta el clip por los bordes con el logotipo "POLAR" mirando hacia ti. Para retirar el G5 del clip, presiónalo con la otra mano.



También puedes colocar el sensor G5 GPS en una banda para el brazo, disponible como accesorio.

Cómo ponerse la banda para el brazo*

1. Introduce el G5 en el bolsillo de la banda, con el puerto USB orientado hacia la parte inferior del bolsillo. Comprueba que los LED y el botón de encendido puedan verse a través de la abertura.
2. Coloca el borde superior del bolsillo sobre el G5 (imagen 3). El G5 está bien colocado cuando el borde superior del bolsillo cubre la parte superior del sensor (imagen 4).
3. Colócate el G5 y el training computer en el mismo brazo. Coloca la banda alrededor de la parte superior del brazo o en el antebrazo y ajústala (imágenes 5 y 6). Asegúrate de que el logotipo de "POLAR" de la banda esté en posición vertical.



*La banda para el brazo no viene incluida en el paquete. Está disponible como accesorio.

8. VINCULACIÓN DE LOS SENSORES CON EL TRAINING COMPUTER

Si adquieres un sensor G5 GPS o un sensor de frecuencia cardíaca Polar, o bien un sensor de kit de velocidad Equine, debes vincularlo con el training computer. Para obtener instrucciones acerca de cómo vincular un sensor G5 GPS o un sensor de velocidad W.I.N.D., consulta *Ajustes de las funciones* en el Manual del usuario completo del training computer. Para obtener instrucciones acerca de cómo vincular el sensor de frecuencia cardíaca, consulta *Utilización de un sensor de frecuencia cardíaca nuevo*. Ten en cuenta que el Manual del usuario puede referirse a la vinculación como "programación".

Si compraste el sensor y el training computer como un conjunto, el sensor ya está vinculado con el training computer. En este caso, sólo deberás activar el sensor en el training computer. Para más información, consulta *Ajustes de las funciones* en el Manual del usuario.

9. INICIO DE LA GRABACIÓN DEL ENTRENAMIENTO

1. Inicia la medición de la frecuencia cardíaca pulsando el botón OK. En menos de cinco o diez segundos, la frecuencia cardíaca del caballo aparecerá en la pantalla.

2. Pulsa OK para empezar a grabar el ejercicio.

3. El training computer RS800CX permite ver tres líneas simultáneas de información de ejercicio. Pulsa ARRIBA o ABAJO para cambiar la vista. El nombre de la pantalla aparece durante unos segundos. El nombre indica la información en la fila inferior.

Puedes personalizar la pantalla del RS800CX para ver la información que más necesites durante el entrenamiento, ya sea a través del training computer o con el software ProTrainer 5. La información disponible depende de las características activadas. Para obtener instrucciones, consulta el Manual del usuario completo en www.polar.com/support.
También puedes ampliar la pantalla. Pulsa y mantén pulsado ARRIBA para ampliar la fila superior y ABAJO para ampliar la fila central. Para volver a la visualización normal, pulsa y mantén pulsados de nuevo los botones.

4. Para detener el ejercicio, pulsa dos veces PARAR. El RS800CX vuelve a la pantalla de hora.

   Para ver información detallada de la sesión de ejercicio, selecciona **Archivo**.
   - El registro de **Ejercicios** muestra una lista de un máximo de 99 archivos de ejercicios.
   - El resumen **Semanal** muestra resúmenes de las últimas 16 semanas.
   - **Totales** incluye valores acumulativos grabados durante las sesiones de entrenamiento.
   - En el menú **Borrar**, puedes eliminar los archivos de ejercicios.

   Si necesitas un análisis en mayor profundidad, transfiere los datos a Polar ProTrainer 5. Este software te ofrece distintas opciones con las que analizar los datos. Para obtener instrucciones, descarga el Manual del usuario completo del CD o de www.polar.com/support.

También puedes transferir los datos al servicio de web polarpersonaltrainer.com a través del software WebLink. Descarga el software de la sección Descargas en www.polar.com/support.

Para obtener información más detallada acerca de cómo usar el training computer RS800CX, descarga el Manual del usuario completo del CD o de www.polar.com/support.

10. RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Lecturas anormales de frecuencia cardíaca durante el ejercicio

- Asegúrate de que las almohadillas de los electrodos estén colocadas y orientadas correctamente. Comprueba también que la cincha esté suficientemente apretada.
- Asegúrate de que el pelo del caballo esté perfectamente humedecido bajo las almohadillas de los electrodos.
- Si tu caballo tiene pelo largo o grueso, recorta el pelo de las áreas en las que se colocarán las almohadillas de los electrodos.
- El sudor y la suciedad acumulados pueden afectar a la medición de la señal que va del corazón al transmisor. Comprueba si es necesario limpiar las almohadillas de los electrodos.
- Asegúrate de que el sensor de frecuencia cardíaca esté bien sujeto al bolsillo de la base de electrodo.
- Mantén el training computer y el sensor de frecuencia cardíaca en el mismo lado del caballo.
- En algunos casos (a unas 120 ppm), puede producirse un pulso doble en cada pulsación (ondas R + T). Este problema desaparece al aumentar la intensidad.
- Si has realizado todas las acciones mencionadas y la medición de frecuencia cardíaca no funciona, es posible que la pila de tu sensor de frecuencia cardíaca o de tu training computer RS800CX esté descargada. Para más información, descarga el Manual del usuario del producto en cuestión desde el CD o desde www.polar.com/support.

11. INFORMACIÓN IMPORTANTE

Cuidado y mantenimiento

Sigue las instrucciones de cuidados para asegurar una medición fiable y maximizar la vida útil de la base de electrodo y el sensor de frecuencia cardíaca. Las siguientes instrucciones te ayudarán a cumplir los requisitos de la garantía.

Sensor de frecuencia cardíaca: Retira el sensor de frecuencia cardíaca de la cinta después de cada uso y sécalo con una toallita suave. Limpia el sensor de frecuencia cardíaca con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (p. ej., estropajos de acero o productos químicos de limpieza).

Base de electrodo: Enjuaga la base de electrodo con agua corriente después de cada uso y tiéndela para secarla. Limpia cuidadosamente las almohadillas de los electrodos con una solución de jabón suave y agua cada vez que sea necesario. No utilices jabones hidratantes, ya que pueden dejar residuos en los electrodos. No sumerjas, planches ni limpies en seco la base de electrodo ni uses lejía para limpiarla. No estires ni dobles en exceso las áreas de electrodos.

Seca y guarda la base de electrodo y el sensor de frecuencia cardíaca por separado para maximizar la vida útil de la pila del sensor de frecuencia cardíaca. Mantén el sensor de frecuencia cardíaca en un lugar fresco y seco. Para evitar una oxidación repentina, no almacenar el sensor de frecuencia cardíaca cuando aún esté húmedo en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No expongas el sensor de frecuencia cardíaca a la luz solar directa durante periodos prolongados.

Sensor G5 GPS: Limpia el G5 con una solución de jabón suave y agua. Sécalo con una toalla. No utilices nunca alcohol ni otros materiales abrasivos (estropajos de acero o productos químicos de limpieza). No introduzcas nunca el G5 en una lavadora o una secadora.

Dada la naturaleza textil de la banda para el brazo, es posible que su vida útil no alcance la

vida útil del G5. Sigue atentamente las instrucciones para maximizar la vida útil. Lava la banda para el brazo sólo cuando sea necesario. Se debe lavar sólo a mano. No utilices detergentes con lejía ni suavizante. No se debe lavar en seco. No se debe centrifugar ni planchar.

Saca el G5 de la banda después de utilizarlo. Mantén el G5 y la banda en un lugar fresco y seco. No los almacenes cuando aún estén húmedos en materiales no transpirables, como por ejemplo una bolsa de deporte. No los expongas a la luz solar directa durante períodos prolongados de tiempo.

Ciertos componentes del G5 son magnéticos. Es por ello que puede atraer metales y su campo magnético puede afectar al correcto funcionamiento de una brújula. Para evitar interferencias, se recomienda usar la brújula en un brazo y el G5 con el training computer en el otro brazo. No pongas tarjetas de crédito ni otros medios de almacenamiento magnético cerca del G5 ya que podría borrarse la información almacenada en los mismos.

Servicio técnico

Durante los 12 meses del periodo de garantía, aconsejamos que todo el servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sea realizado por un punto de servicio técnico autorizado de Polar. La garantía no cubre los daños directos o resultantes causados por un servicio técnico no autorizado por Polar Electro. Para obtener información de contacto y todas las direcciones de los centros de servicio técnico Polar, visita www.polar.com/support y las páginas web específicas de tu país.

Garantía

Garantía internacional limitada de Polar para productos Equine

- Los productos Polar Equine son desarrollados y fabricados para su uso en los deportes hípicos. Cada producto es sometido a ensayos rigurosos antes de salir de la fábrica.
- Esta garantía no afecta a los derechos legales del cliente en lo relativo a la legislación nacional o estatal aplicable, ni a los derechos del cliente frente al vendedor contraídos a partir del contrato de compraventa.
- Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Inc. para los clientes que han adquirido este producto en EE.UU. o Canadá. Esta garantía internacional limitada de Polar es emitida por Polar Electro Oy para los clientes que han adquirido este producto en otros países.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantiza al cliente/comprador original de este dispositivo que el producto estará libre de defectos de materiales o mano de obra durante doce (12) meses a partir de la fecha de compra.
- Conserva el recibo o la factura original como prueba de la compra.
- La garantía no cubre la pila, el desgaste normal, daños debidos a un uso indebido, mal uso, accidentes o el incumplimiento de las precauciones; mantenimiento inadecuado; estuches/pantallas rajados, rotos o con arañazos; productos (o sus piezas) modificados o alterados ni la cinta de electrodos ni la correa de los sensores.
- La garantía no cubre ningún daño, pérdida, costes ni gastos, ya sean directos, indirectos o accidentales, resultantes o especiales, surgidos o relacionados con el producto.
- Los artículos adquiridos de segunda mano no están cubiertos por la garantía a no ser que se estipule lo contrario en la legislación local.
- Durante el periodo de garantía, el producto será reparado o reemplazado por cualquiera de los puntos de servicio técnico autorizados por Polar, independientemente del país de adquisición.

La garantía relativa a cualquier producto estará limitada a los países en los que se haya vendido inicialmente el producto.

La información regulatoria está disponible en www.polar.com/support.

Esta marca de contenedor con ruedas tachado indica que los productos Polar son dispositivos electrónicos y están dentro del ámbito de la Directiva 2002/96/CE del Parlamento Europeo y del Consejo acerca de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y que las baterías y acumuladores utilizados en los productos están dentro del ámbito de la Directiva 2006/66/CE del Parlamento Europeo y del Consejo del 6 de septiembre de 2006 relativo a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores. Es por ello que estos productos y las pilas y los acumuladores contenidos en los productos Polar se deben eliminar por separado en los países de la UE.

Esta marca indica que el producto está protegido contra descargas eléctricas.

Copyright © 2012 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy es una compañía con certificación ISO 9001:2008.

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción de este manual en forma alguna o por cualquier medio sin la autorización previa y por escrito de Polar Electro Oy. Los nombres y logotipos con el símbolo ® que aparecen en este Manual del usuario o en el paquete de este producto son marcas registradas de Polar Electro Oy.

Limitación de responsabilidades

Recuerda que estos términos de garantía se aplicarán a los productos Polar Equine en sustitución de cualesquiera otros términos de garantía de Polar Electro, incluso si dichos otros términos aparecieran en alguna parte de la documentación del producto.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY